Grounding o Earthing: Qué es, cómo funciona y qué dice la ciencia

¿Qué es el grounding?

El grounding (también conocido como earthing) es una práctica que consiste en establecer un contacto directo del cuerpo humano con la superficie de la Tierra, ya sea caminando descalzo sobre el suelo, el pasto, la arena o utilizando dispositivos conductores que simulan este contacto. Esta práctica se basa en la premisa de que el cuerpo puede absorber electrones libres de la Tierra, lo cual tendría efectos beneficiosos para la salud.

Fundamento fisiológico y científico

Desde una perspectiva biofísica, la Tierra tiene una carga eléctrica negativa -una gran cantidad de electrones libres-. El cuerpo humano, al interactuar con ambientes cargados positivamente (por ejemplo, por el uso excesivo de dispositivos electrónicos o la fricción con materiales sintéticos), puede acumular cargas eléctricas. El grounding propone que al restablecer el contacto con la Tierra, se neutralizan esas cargas a través del flujo de electrones, lo que podría influir en diversos procesos fisiológicos.

A nivel molecular, se sugiere que los electrones de la Tierra podrían actuar como antioxidantes naturales, neutralizando los radicales libres, reduciendo la inflamación y modulando respuestas inmunológicas y hormonales.

Beneficios propuestos y evidencia científica

Los defensores del grounding argumentan que esta práctica podría mejorar una variedad de aspectos de la salud física y mental, incluyendo:

- Reducción del dolor crónico
- Mejora del sueño
- Disminución de niveles de cortisol (la hormona del estrés)
- Reducción de la inflamación
- Mejora del ritmo cardíaco y la variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC)
- Mejora del estado de ánimo y la vitalidad

Estudios clínicos relevantes

- Ghaly & Teplitz (2004): reducción de cortisol nocturno y mejora del ritmo circadiano.
- Chevalier et al. (2012): efectos antiinflamatorios medidos por imágenes térmicas y dolor.
- Brown et al. (2010): mejora de la viscosidad de la sangre.
- Chevalier et al. (2013): mejora de la variabilidad de la frecuencia cardíaca.

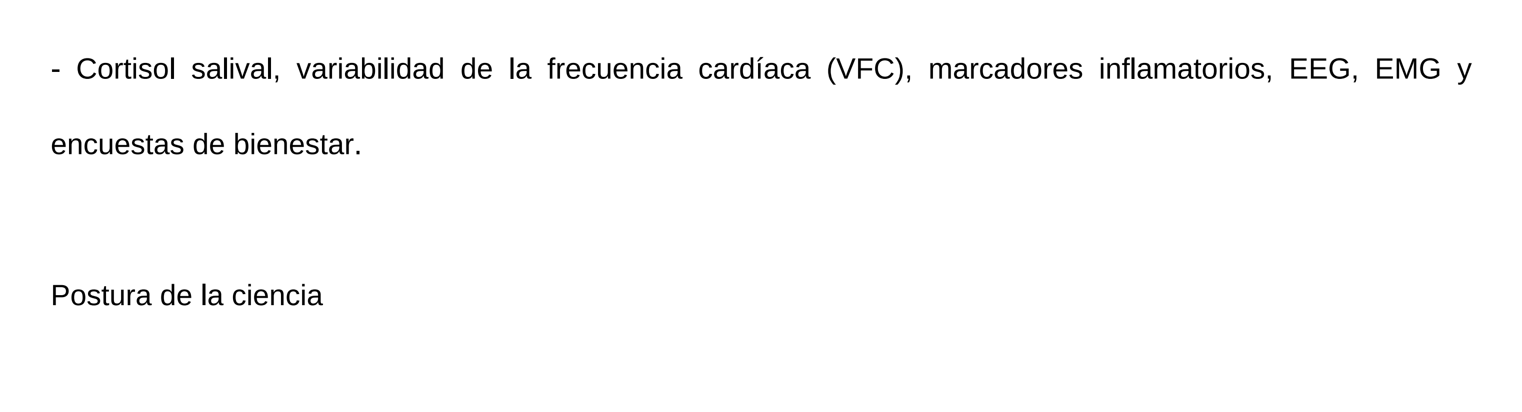
Práctica segura y efectiva

- Caminar descalzo sobre superficies naturales al menos 20-30 minutos al día.
- Uso de dispositivos certificados (alfombrillas, sábanas, electrodos) conectados a tierra.
- Evitar áreas eléctricamente peligrosas o contaminadas. Consultar a un médico si se tienen dispositivos médicos implantables.

Contextos recomendados

- Estrés crónico, insomnio, dolor, inflamación, recuperación física y envejecimiento saludable.

Medición de efectividad



- Cortisol salival, variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC), marcadores inflamatorios, EEG, EMG y encuestas de bienestar.

Postura de la ciencia

La ciencia considera que el grounding es prometedor pero requiere más investigación rigurosa. No está incluido en guías médicas oficiales, aunque hay evidencia preliminar favorable.

Referencias:

1. Ghaly M, Teplitz D. (2004)

2. Chevalier G et al. (2012)

3. Brown D et al. (2010)

4. Chevalier G, Sinatra ST, Oschman JL, Delany RM. (2013)